

Sādhanā de Yoga

Curso 2023/2024 | Niveles

Siguiendo un criterio metodológico, la enseñanza que se ofrece a la comunidad universitaria mediante este convenio de colaboración se estructura en cuatro niveles:

Niveles	Detalle	Tarifa mensual
Elemental	Dirigido a aquellos que nunca han practicado Yoga y a los practicantes de otros métodos de Yoga que quieran conocer nuestro sistema. En él se enseñan las <i>āsanas</i> (posturas) básicas de la práctica. Por medio de ellas, los alumnos desarrollan fortaleza, resistencia, flexibilidad y calma.	64 €
Medio	Dirigido a aquellos que han seguido con regularidad el Curso Elemental durante, al menos, dos años. La práctica es más intensa que en el Curso Elemental. Los alumnos aprenden una amplia variedad de nuevas <i>āsanas</i> más complejas, refuerzan las del nivel anterior, y se inician en la práctica de los <i>prānāyāmas</i> (técnicas de regulación de la respiración) básicos.	66 €
Superior	Dirigido a aquellos que han practicado el curso medio durante, al menos, dos años y mantienen una sólida disciplina de práctica personal. El nivel de exigencia es mayor que en el Curso Medio. Los alumnos aprenden las <i>āsanas</i> y <i>prānāyāmas</i> propios de este nivel y consolidan las de los niveles anteriores con una mayor profundidad y detalle.	68 €
+59	Dirigido a aquellos que quieran comenzar a practicar Yoga, sin experiencia previa y a una edad avanzada. A través de una práctica adaptada a sus necesidades y con la ayuda de soportes, los alumnos obtienen una buena higiene postural, coordinación y equilibrio, flexibilidad y fortaleza, así como una mayor concentración, que los mantiene activos y con una buena calidad de vida.	40 €

El convenio entre Sādhanā de Yoga y la Universidad de Málaga supone una reducción del 20% sobre nuestros precios. Será de aplicación exclusiva a su personal docente e investigador y a su personal de administración y servicios, en activo o jubilado, así como a su alumnado. Las personas interesadas en recibir estos servicios profesionales, con el descuento indicado, deberán acreditar su condición de miembros de la Universidad de Málaga.